

TÜRKİYE VOLEYBOL FEDERASYONU PANDEMİ SÜRECİNDE SPORA DÖNÜŞ KILAVUZU

COVID-19, ilk kez 31 Aralık 2019 tarihinde Çin'in Hubei eyaleti Wuhan şehrinde ortaya çıkan koronavirüs ailesinden yeni tip bir virüsün (SARS-CoV-2) yol açtığı hastalıktır. Hastalık esas olarak damlacık yoluyla bulaşmaktadır. Semptomlar virüs ile temastan 2-14 gün sonra ortaya çıkmaktadır (ortalama 4.8 gün). COVID-19'un bulaştırıcılık süresi kesin olarak bilinmemekle birlikte semptomların başlamasından 1-2 gün önce başlayıp semptomların bitimiyle sona erdiği düşünülmektedir. Hastalık, asemptomatik geçirilebildiği gibi hafif üst solunum yolu enfeksiyonundan yoğun bakım tedavisi gerektiren (pnömoni, akut solunum yetmezliği, böbrek yetmezliği) tablolara hatta ölüme neden olabilmektedir. Tanıda ağırlıklı olarak PCR testi (nazofarengeal örnekte SARS-CoV-2'ye ait viral RNA'yı aramak) ve IgM ve IgG antikorlarını saptamak kullanılmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), Çin dışında 113 ülkede COVID-19 vakalarının görülmesi, virüsün yayılımı ve şiddeti nedeniyle 11 Mart'ta küresel salgın (pandemi) olarak tanımlamıştır. Pandemi ilanı ile birlikte tüm dünyada birçok spor etkinliği (2020 Tokyo Yaz Olimpiyat Oyunları, 2020 Avrupa Futbol Şampiyonası vb) ertelenmiştir veya iptal edilmiştir. Ülkemizde ilk COVID-19 vakası 11 Mart 2020'de tespit edilmiştir. TVF, 20 Mart 2020 tarihinden itibaren tüm müsabakaları erteleme kararı almış olup Avrupa Voleybol Konfederasyonu (CEV) ve Uluslararası Voleybol Federasyonu (FIVB) ile yapılan görüşmeler sonucunda ve mevcut bilimsel veriler ışığında 11 Mayıs 2020 tarihinde ligleri tescil etme kararı almıştır.

Bu kılavuz; voleybolda antrenmanlara ve müsabakalara dönüş sürecinde Covid-19 salgınından korunma ve mücadele için gerekli tedbirleri içermekte olup bilimsel yayınlar, TVF Sağlık Kurulu uzman görüşleri, Sağlık Bakanlığı Bilim Kurulu ve DSÖ tavsiyeleri göz önünde bulundurularak hazırlanmıştır. FIVB'nin güncel voleybola dönüş kılavuzu ya da Sağlık Bakanlığı kılavuzları doğrultusunda bu dosya tekrar revize edilebilir/edilecektir.

TÜRKİYE VOLEYBOL FEDERASYONU DOPİNGLE MÜCADELE VE SAĞLIK KURULU

GENEL PRENSİPLER

Pandeminin yayılımını önlemek için, kişisel koruyucu ekipman kullanımı, sosyal mesafenin korunması, yaşam/aktivite tarzı değişiklikleri gibi tedbirlerin alınması ve bu konularda farkındalığın oluşmasına yönelik eğitimlerin düzenlenmesi önem arz etmektedir:

1	Kişisel Koruyucu Tedbirler: Maske kullanmak, yakın teması engellemek, elleri sık sık 20 saniye süre ile su ve sabun kullanarak yıkamak, alkol bazlı el dezenfektanı kullanmak (alkol oranı > %70), kirli ellerle yüz bölgesine (göz, burun ve ağız) dokunmamak, dirsek içine veya kağıt mendile hapşirmek/öksürmek gibi önlemler virüsün bireyler arasında yayılımını engellemektedir.
2	Sosyal Mesafe: Her koşulda bireyler (sporcular, antrenörler, yardımcı personel vb) arası mesafenin 1.5 metrenin üzerinde olması sağlanmalıdır. Özellikle kapalı alanlardaki kişi sayısı her 4-6 m ² için bir kişi olacak şekilde sınırlandırılmalıdır. Toplantılar mümkünse telefon, sosyal medya veya video konferans yöntemiyle yapılmalıdır.
3	Yaşam/Aktivite Tarzı Değişiklikleri: Tebrik/kutlama amacı ile yapılan el sıkışma, karşılıklı avuç içini veya yumruğu dokundurmak, sarılmak, grup olarak saha içinde bir araya gelmek gibi fiziksel temas oluşturan davranışlardan kaçınılmalıdır. Havlu, su veya sporcu içeceklerinin ve egzersiz ekipmanlarının (lastik band, roller, ağırlık vb) ortak kullanılmaması, kişisel olarak temin edilmesi sağlanmalıdır.
4	Semptom Takibi: Sporcular, antrenörler ve yardımcı personel düzenli olarak COVID-19 semptomları açısından takip edilmelidir. Vücut sıcaklığı temas gerektirmeyen bir termometre kullanılarak ölçülmelidir. Vücut sıcaklığının 37,8 °C'nin üzerinde olduğu her durum aksi kanıtlanana kadar "Şüpheli COVID-19 Vakası" olarak kabul edilmelidir.

A- SPOR KULÜPLERİNDEN İSTENİLEN YAPILAŞMA, GÖREV VE SORUMLULUKLAR

1	Kulüpte Covid-19 pandemi sürecinin yönetiminden sorumlu kulüp çalışanı belirlenmelidir. Bu sorumlu kişi tercihen bir sağlık çalışanı olmalıdır. Bu kişinin isim ve iletişim bilgileri TVF'ye bildirilmeli ve bu kişi, TVF ile iletişim halinde olmalıdır.
2	Sorumlu kişi Covid- 19 ile ilgili güncel tüm bilgileri takip etmeli ve spora dönüş gereksinimlerini bilmeli ve uygulamalıdır (temizlik, hijyenik ortamın sağlanması ve denetlenmesi vb.).
3	Sorumlu kişi tesiste gerekli iş dağılımını ve bilgilendirmeleri yapmalıdır. Spor kulübünün tüm kategorilerdeki voleybol takımlarıyla iletişim ve koordinasyonu sağlamak için takımlardan yetkili kişi belirlenmelidir.
4	Spor kulübü, TVF, Sağlık Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütünün Covid-19 ile ilgili operasyonel değişikliklerini takip etmeli ve bunlara uymalıdır.
5	Sorumlu kişi, sporcuların ve teknik ekibin farkındalığını arttırmalı ve güncellenen bilgileri paylaşmalıdır.
6	Tüm sporcuların, acil durumlarda aranacak aile ya da diğer yakınlarının iletişim bilgileri kaydedilmelidir. Yabancı sporcular için de aynı şekilde iletişim bilgileri alınmalıdır.
7	Sorumlu kişi, olası bir pozitif vaka durumunda spor kulübünde izlenecek eylem planını oluşturmalı ve TVF'ye bildirmelidir.
8	Sorumlu kişi günlük olarak sporcuların ateş ve semptom (Öksürük, Solunum sıkıntısı,) sorgulaması yaparak kayıt altına almalı ve bu bilgileri muhafaza etmeli. Talep edildiğinde de TVF ile paylaşmalıdır.

B- SPOR TESİSLERİNDE ALINACAK ÖNLEMLER

1	Sporcular ve teknik ekip, " ANTRENMAN YAP VE ÇIK " prensibine uymalıdır.
2	Spor tesisine hiç kimse maskesiz girmemelidir. Girerken herkesin ateşi ölçülmelidir. Ateş ölçümü tesis girişinde <u>yetkilendirilmiş ve bu konuda eğitilmiş personel</u> tarafından gerçekleştirilmelidir. Vücut sıcaklığı 37.8 dereceden fazla çıkanların ateş sebepleri sorgulanmalıdır. Diğer sebepler ekarte edildikten 10 dakika sonra ölçüm tekrarlanır. Ölçümün aynı yükseklikte çıkması halinde Sağlık Bakanlığı kılavuzundaki protokoller uygulanmalıdır. (Bkz bölüm J).
3	Hijyen ve temizlik kuralları belirlenmeli ve takip edilmelidir. <ul style="list-style-type: none">✓ Spor salonu ve kondisyon salonu her kullanımdan sonra mutlaka temizlenmelidir. İnsan sağlığını tehdit etmeyen sterilizasyon için etkin temizlik ajanları kullanılmalıdır.✓ Spor salonu ve kondisyon salonu sık sık havalandırılmalıdır.✓ Paylaşılması gereken ekipmanların hijyenik kullanımı için her kullanımdan sonra sterilizasyon yapılmalıdır (Kondisyon aletleri, toplar, kukalar vb).✓ Kapı kolları, musluk başları, asansör vb yerler, her antrenman sonrası yeni bireyler gelmeden temizlenmelidir.✓ Yer ve yüzeylerin temizliğinde nemli silme - paspaslama tercih edilmelidir. Toz çıkaran fırça ile süpürme işlemlerinden kaçınılmalıdır.✓ Eller ile sık dokunulan yüzeylerin temizlik ve dezenfeksiyonu için su ve deterjan ile temizlik yapıldıktan sonra 1/100 oranında sulandırılmış çamaşır suyu (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52-9) veya klor tablet (ürün tarifine göre) kullanılabilir.✓ Temizlik bezleri kullanım alanına göre ayrılmalı ve her kullanım sonrası uygun şekilde temizlenmelidir. Yıkatabilen, tekrar kullanılan temizlik malzemelerinin en az 60 derecede yıkanması önerilir.✓ Paspas başlıkları su içerisinde bekletilmemelidir.✓ Temizlik, temiz alandan kirli alana doğru yapılmalıdır.

	✓ Kullanılacak çöp kovaları, el ile temas etmeyecek şekilde pedallı ya da fotoselli olmalıdır.
4	Tesise giriş, mümkünse birden fazla kapıdan sağlanmalı, aynı saatte gelecek sporcular ve teknik ekip belirlenen kapılara yönlendirilmelidir.
5	Spor tesisinde aynı anda çalışması gereken tesis çalışanlarının sayısı en az sayıda tutulmalıdır.
6	Tesis çalışanlarının sosyal mesafe kurallarına uymaları için gerekli görev düzenlemeleri yapılmalı, mümkünse birden fazla dinlenme odası belirlenerek sosyal mesafenin korunması amaçlanmalıdır.
7	Mümkünse kapıların açık kalması sağlanmalıdır, fotocelli lambaların kullanımı tercih edilmelidir.
8	Tesiste belirli yerlere el antiseptiği yerleştirilmeli ve kullanımı için yazı/ işaret gibi uyarıcılar olmalıdır. El antiseptikleri tesis girişine, salon girişine, soyunma odası girişine, sağlık odası girişine, kondisyon salonu girişine, ortak alan kullanım yerlerinde mutlaka bulunmalıdır.
9	Sosyal mesafenin ve kişisel hijyenin korunmasını hatırlatıcı uyarı yazıları, poster vb materyaller tesise yerleştirilmelidir.
10	Kantin ve yemekhane sosyal mesafeyi koruyacak şekilde organize edilmelidir. Minimum 1,5 metrenin korunması sağlanmalı, masa ve sandalye sayısı minimalde tutulmalıdır. Sporcular ve teknik ekip küçük gruplar halinde yemek yemeli, bir grup yemeğini bitirdikten 15 dakika sonra diğer grup gelmelidir.
11	Tesis görevlileri topluca yemek yememelidir. Yemek saatleri sosyal mesafeyi koruyacak şekilde küçük gruplar halinde ayarlanmalıdır.
12	Tabldot yemek dağıtımı ve açık büfe servisi yapılmamalıdır. Yemekler yemekhane personeli tarafından uygun şekilde paketlenmiş olarak önceden masalara yerleştirilmelidir. Tek kullanımlık malzemeler (köpük tabak, plastik çatal-kaşık-bıçak) kullanılmalıdır.)
13	Sporcular tesise antrenmana hazır bir şekilde gelmeli ve özel eşyalarını tesiste bırakmamalıdır.
14	Soyunma odaları mümkünse kullanılmamalıdır. Sporcular hazır gelmeli, duşlarını özel odalarında ya da evlerinde almalıdır. Antrenman kıyafetlerini kendilerinin yıkaması ve muhafaza etmesi önerilmektedir. (En az 60 derece sıcaklıkta yıkama tavsiye edilmektedir.)
15	Soyunma odalarının kullanımı durumda dikkat edilmesi gerekenler: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Her kullanım sonrası soyunma odaları temizlenecek ve havalandırılacaktır. ✓ Maske kullanımı sağlanacaktır. ✓ Soyunma odasındaki oturma düzeninde her sporcu için 4m² alan olacaktır. ✓ Soyunma odasını kullanan sayısını azaltmak için mümkün ise birden çok soyunma odası kullanılacaktır. ✓ Kirli malzemeler ayrı torbalarda toplanacak ve en az 60 derece sıcaklıkta yıkanacaktır. ✓ Soyunma odasında el antiseptiği bulunacaktır.
16	Tesis içinde kullanılan maske ve eldivenlerin gelişi güzel yerlere bırakılmamalıdır. Maske ve eldiven atıkları için temas gerektirmeyecek ve farklı çöp kovaları kullanılmalıdır.
17	Antrenman salonuna izinsiz kimse girmeyecektir.
18	Asansör, belirtilen mesafelere ve uyarılara uygun olarak kullanılmalı, kullananlar birbirine arkasını dönmelidir.
19	Ortak dinlenme alanları kullanıma kapatılmalıdır.
20	Covid-19 semptomu gösteren kişinin hastaneye taşınmadan önce izole edileceği alan belirlenmelidir.
21	Klimaların çalıştırılması tavsiye edilmemektedir. Tesisteki tüm odaların ve salonun havalandırması pencerelerin açılması suretiyle dış ortamdaki havadan yapılmalıdır.
22	Tesislerin kullanıma açılışı öncesi ve kapanışı sonrası ULV (Ultra Low Volume) Dezenfekte Makinası kullanılarak 1/100 oranında sulandırılmış çamaşır suyu (Sodyum hipoklorit Cas No: 7681-52-9) veya klor tablet (ürün tarifine göre) ile genel dezenfeksiyon önerilmektedir.

C- TAKIM ELEMANLARININ BİLGİLENDİRİLMESİ, FARKINDALIĞIN ARTTIRILMASI VE KORUNMA TAVSİYELERİ

1	<p>Kulüp, mesaj, e-posta, online takım toplantısı yöntemleri ile herkesin bilgi sahibi olduğundan emin olmalıdır.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Covid-19 nedir? Belirtileri, süreç, tedavisi✓ Bulaş riski✓ Korunma yolları vb. hakkında en güncel bilgiler paylaşılmalıdır. <p><i>Güncel bilgilerin takibi için TVF bilgilendirmelerini ve istenen düzenlemeleri takip etme önemlidir. Sağlık Bakanlığı Covid-19 bilgilendirmelerinin takibi, yetkili otoritelerin ve Dünya Sağlık Örgütü'nün ilgili web sayfalarının takibi düzenli yapılmalıdır.</i></p>
2	<p>Sporcuların ve teknik ekibin otobüs, metro gibi toplu taşımanın kullanımını azaltmaya çalışılmalı, sosyal mesafe konusunda hassas olmaları sağlanmalıdır</p>
3	<p>Sporculara, teknik ekibe ve yardımcı personele kişisel enfeksiyon kontrolü konusunda eğitim verilmelidir.</p> <p><i>Aşağıdaki maddelerin herhangi birisine sahip olan birey evde kalmalı ve 112 ile irtibata geçmeli ve hastaneye başvurmalıdır:</i></p> <p><i>A) Covid 19 ile uyumlu semptomlardan herhangi biri (ateş, öksürük, nefes darlığı, tat ve koku alma bozukluğu, kas/eklem ağrısı*, ishal) + Son 14 gün içinde Covid- 19 pozitif tanısı konan kişi ile yakın temasta** bulunmak</i></p> <p><i>B) Covid 19 ile uyumlu semptomlardan herhangi biri (ateş, öksürük, nefes darlığı, tat ve koku alma bozukluğu, kas/eklem ağrısı*, ishal) + Son 14 gün içerisinde hastalık açısından yüksek riskli bölgede bulunmak</i></p> <p><i>C) Ateş + öksürük veya nefes darlığı + Ciddi genel durum bozukluğu</i></p> <p><i>D) Covid 19 ile uyumlu semptomlardan en az ikisinin bir arada olması (ateş, öksürük, nefes darlığı, tat ve koku alma bozukluğu, kas/eklem ağrısı*, ishal) ve bu durumun başka bir neden/hastalık ile açıklanamaması</i></p> <p>* Kas veya eklem ağrısına sebep olabilecek egzersiz yapılmamış olmasına rağmen kişinin yaygın vücut ağrısı hissetmesi durumudur.</p> <p>** Yakın temas: 1.5 metreden yakın, 15 dakikadan uzun süre kişisel koruyucu ekipman kullanmaksızın aynı ortamda bulunmak.</p>
4	<p>Kutlama ve destek amacıyla yapılan temaslı hareketlerden (Ekip halinde sarılma, el sıkışma vb) kaçınılmalıdır.</p>
5	<p>El yıkama ile ilgili eğitim verilmeli, el yıkama ve spor salonunda bulunan el dezenfektanları kullanılmalıdır.</p>
6	<p>Öksürürken ya da hapşırırken ağız dirsek içi kullanılarak kapatılmalıdır.</p>
7	<p>Teknik ekip ve sporcular maske kullanımına özen göstermeli, antrenman salonuna kadar maske ile gelinmeli, çıkışta tekrar maske takılmalıdır.</p>

D- ANTRENMAN SALONUNDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

1	Antrenman salonuna girip çıkarken el antiseptiği kullanılmalıdır.
2	Minimum sayıda teknik ekip ve sporcunun aynı anda salonda bulunmasına dikkat edilmelidir.
3	Kullanılan malzemeler her antrenmandan sonra temizlenmeli ve dezenfekte edilmelidir.
4	Aynı su şişesi ya da havlu kullanımına izin verilmeyecektir. Sporcular su, havlu ve diğer kişisel eşyalarını antrenman sırasında farklı yerlere koymalıdır. Antrenman esnasında sosyal mesafe korunmalıdır.
5	Yüze dokunulmamalıdır. Yüzünü silme ihtiyacı olan sporcular aynı havluyu kullanmamalıdır, kişisel havlu kullanılmalı ya da kağıt havlu benzeri materyal kullanılıp çöp kutusuna atılmalıdır.
6	Salona girdikten sonra, antrenmana başlarken maskeler gelişi güzel yerlere bırakılmamalıdır, mutlaka ayrı bir çöp kutusuna atılmalıdır.
7	Klimaların çalıştırılması tavsiye edilmemektedir. Antrenman salonunun havalandırması pencerelerin açılması suretiyle dış ortamdaki havadan yapılmalıdır.

E- KONDİSYON SALONUNUN KULLANIMINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

1	Kondisyon aletleri en az 2 metre mesafe arayla yerleştirilmelidir.
2	Sporcular aralarında en az 2 metre olacak şekilde çalışmalıdır.
3	Kondisyon salonunda her 6 metrekareye bir kişi düşecek şekilde hesaplama yapılmalıdır.
4	Her kullanım sonrası kondisyon salonunun dezenfekte edilmesi ve havalandırılması önerilmektedir.
5	Herkes kullandığı malzemeyi kullanım sonrası antiseptik ile temizlenmelidir.
6	Ağırlık istasyonları dönüşümlü kullanılmamalı. Bir sporcunun işi bittikten sonra dezenfekte edilmelidir.
7	Maske kullanım kuralları antrenman salonu ile aynı prensipte uygulanmalıdır.

F- SAĞLIK ODALARININ KULLANIMINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

1	Maskesiz odaya girilmemelidir.
2	Sağlık çalışanları ve sporcular her tedavi işleminde (Kişisel koruma ekipmanı siperlik ve maske kullanılmalıdır) önce ve sonra ellerini yıkamalıdır. Basit maske kullanılıyorsa her tedaviden sonra atılmalıdır ve yenisi takılmalıdır. Tam korumalı bir maske kullanılıyor ise bu maskeler, ürün özellik ve kullanım şartlarına uygun olarak kullanılmalıdır.
3	Tedavi odasında bulunan kişi sayısı her 4 m ² için bir kişi olacak şekilde sınırlandırılmalıdır.
4	Yatak koruyucu ve havlular her sporcu sonrası değiştirilmelidir.
5	Sağlık odasında el antiseptiği bulunmalıdır.
6	Her tedavi sonrası odanın havalandırılarak temizliği sağlanmalı, iki tedavi arasında minimum 10 dakika olmalıdır.

G- MALZEME ODALARININ KULLANIMINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

1	Odaya maskesiz girilmemelidir.
2	Çalışanlar el hijyenlerine dikkat etmelidir.
3	Her kullanım sonrası malzemeler temizlenmelidir.
4	Odalarda el antiseptiği bulundurulmalıdır.

H- KONAKLAMA VE SEYAHAT İLE İLGİLİ DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

1	Mümkünse ve tercihen konaklama yapılmamalıdır.
2	Tercihen odalarda tek kişilik konaklama yapılmalıdır.
3	Odayı kullananlar ile otel personeli temastan kaçınmalıdır.
4	Oda sık sık havalandırılmalıdır.
5	Takım otobüsünde her ikili koltukta bir kişi ve arkaya doğru bir boşluk bırakarak oturulmalıdır.
6	Takım otobüsüne teknik ekip ve sporcular dışında kimse binmemelidir.
7	Otobüs kullanım sonrası havalandırılmalı ve dezenfekte edilmelidir. Otel görevlileri ve şoförlerin test yapılmış kişiler olması gereklidir ve günlük ateş kontrolleri yapılmış olmalıdır.
8	Seyahat sırasında tüm ekip, kişisel koruma ekipmanı el dezenfektanı, siperlik ve maske kullanmalıdır.

İ- MÜSABAKALARA SEYİRCİ ALINMASINDA UYGULANACAK KURALLAR

2021-2022 sezonunda voleybol müsabakaları aşağıdaki şartlar dahilinde seyircili olarak oynanacaktır.	
1	Müsabakalar, %100 seyirci ile oynanacaktır. Salgında yaşanan gelişmelere bağlı olarak resmi makamların alacağı kararlar doğrultusunda bu oran artırılabilir, azaltılabilir veya iptal edilebilir.
2	Müsabakalara misafir takım seyircisi alınacaktır. Müsabakanın güvenliğine dair misafir takım seyircilerinin salona alınmasıyla ilgili İl Spor Güvenlik Kurulu Kararları da uygulanabilecektir.
3	Müsabakalara seyirci alınmasından, müsabakaların salgınla mücadelede gerek resmi kurumların gerekse Federasyonumuzun belirlediği kurallar çerçevesinde oynanmasından ve tüm tedbir, uygulama ve denetimden ev sahibi kulüp sorumludur.
4	Misafir kulübün en fazla yirmi (20) kişiden oluşan yönetici ve mensuplarının liste ile müsabakayı izlemesine müsaade edilecektir.
5	Müsabakaları izlemek üzere T.C. Sağlık Bakanlığınca belirlenen aşı takvimini tamamlamış ya da en fazla 48 saat öncesine kadar PCR sonucu negatif olan kişiler seyirci olarak salona alınacaktır. Misafir takımın verdiği listede kayıtlı olan kişiler de bu kurallara tabidir. Seyircilerin salona girişlerinde ayrıca HES kodu kontrolü yapılacaktır.
6	12 yaş altı çocuklar için aşı şartı ve PCR testi zorunlu olmamakla birlikte bu çocuklar HES kodu sorgulaması ile müsabakalara katılabileceklerdir.
7	Müsabakalara biletsiz seyirci alınmaması için ev sahibi kulüpler gerekli tedbirleri alacaktır.
8	Seyircilerin , salona girişlerinde genel sağlık tedbirlerine uygun hareket edilecektir.
9	Kantin, tuvalet gibi ortak alanlarda sosyal mesafe ve temizlik konularıyla ilgili bilgilendirme afişleri hazır bulundurulmalıdır.
10	Bütün ortak alanlarda el dezenfektanı bulundurulmalıdır.
11	Tuvaletler ve genel kullanım alanları için resmi makamlar tarafından belirlenmiş hijyen şartlarını yerine getirilmeli, hijyen malzemeleri; yeteri kadar sabun, tek kullanımlık kağıt havlu, el antiseptiği bulundurulmalıdır.
12	Tuvaletlerde pisuarlar ve lavabolar, aralarında birer boşluk kalacak şekilde kapatılmalıdır.
13	T.C. İçişleri Bakanlığı' nın konuya ilişkin genelgelerinde belirtilen tedbir ve esaslara uyulması şartıyla spor salonlarındaki kantin veya büfelerde yiyecek ve içecek satışı yapılabilir.
14	Seyircilerin, salona girişlerde ve salon içerisinde maske kullanması zorunludur.

J- TAKİP VE DENETİM

1	Oyun alanı içinde bulunacak voleybolcu ve teknik kadro HES kodlarını federasyona bildireceklerdir.
2	Kulüpler, Teknik ekip, sporcular ve yardımcı personelin geçerli aşı kartlarının bir kopyasını federasyona göndereceklerdir.
3	Kulüpler, son aşı tarihinden üç ay geçmesini müteakip antikor testi pozitif olanların test sonuçlarını bildireceklerdir.
4	Aşı kartı ve/veya pozitif antikor testi olmayanlar eski uygulama benzeri müsabakadan en geç 2 gün öncesi PCR testi yaptıracaklar ve sonuçlarını federasyona göndereceklerdir.
5	Kulüplerin sporcu, teknik ekip ve yardımcı personelin sezon öncesi (hazırlık maçları dahil) HES kodlarını bildirmeleri veya güncellemesi gereklidir.

K- SEZON HAZIRLIK DÖNEMİ

1	Uzaktan bireysel antrenman programları ile başlama: Uzun bir aradan sonra sezona başlanacağı için yaralanmaları önlemek ve fiziksel kapasiteyi arttırmak için antrenman programların oluşturulacağı düşünüldüğünde sporcuların bireysel olarak sezona başlangıç yapmaları uygun olacaktır. Bu süreçte sporcular ve aileleri sorgulanmalı, şüpheli vaka durumları tespit edilmelidir. Yurt dışından gelen sporcular 14 günlük karantina süreçlerini izole bir şekilde tamamlamalıdır.
2	Uzaktan bireysel antrenman programları ile başlama: Uzun bir aradan sonra sezona başlanacağı için yaralanmaları önlemek ve fiziksel kapasiteyi arttırmak için antrenman programların oluşturulacağı düşünüldüğünde sporcuların bireysel olarak sezona başlangıç yapmaları uygun olacaktır. Bu süreçte sporcular ve aileleri sorgulanmalı, şüpheli vaka durumları tespit edilmelidir. Yurt dışından gelen sporcular 14 günlük karantina süreçlerini izole bir şekilde tamamlamalıdır.
2	Grup Antrenmanları: Salonda antrenmanlara başlandığında öncelikle küçük gruplar halinde (toplamda en fazla 10 sporcu) antrenmanlar programlanmalıdır. Sporcular arasında en az 4 metrelik mesafe korunmalıdır. Önerilen antrenman süresi 90 dakikadır. Antrenman süresi maksimum 2 saat'tir.. Önceki bölümlerde belirtilen hijyen kurallarına uyulması gerekmektedir.
3	Takım antrenmanları: Önerilen antrenman süresi 90 dakikadır. Antrenman süresi maksimum 2 saat'tir. Antrenman periyodizasyon planına göre takım olarak çalışmalara başlandığı zaman da önceki bölümlerde belirtilen hijyen kurallarının uygulanması devam etmelidir.
4	Tam antrenman ve hazırlık maçları. Tüm sporcuların antrenmana dönmeden önce Kulüp / Federasyon doktorları tarafından tıbbi değerlendirmeleri yapılmalıdır. Bu tıbbi değerlendirme şunları içermelidir: • COVID-19 semptom ve bulgularını kontrol etmek için tıbbi geçmişe ve muayeneye odaklanmalı. • Bilinen veya şüphelenilen herhangi bir COVID-19 vakası ile yakın temas olup olmadığı kontrol edilmeli.

L- AŞI KARTI/PCR TESTİ/POZİTİF TEST DURUMU VE SPORA GERİ DÖNÜŞ

1	<p>Tüm teknik ekip, sporcular ve yardımcı personel antrenman ve müsabaka süreleri içerisinde aşağıdaki belirtilen prosedür ve koşullara tabiidir.</p> <p>a) İki doz aşısını olmuş ve aşı kartı mevcut kişiler; herhangi bir nedenle Covid-19 teşhisi konmadığı sürece, 2.aşığı olduğu tarihten itibaren 14 gün sonra başka bir koşula olmaksızın 6 ay (180 gün) süreyle oyun alanında yer alabilirler.</p> <p>b) Üçüncü doz aşısını olan kişilerde aşı sonrası 14 gün bekleme süresi uygulanmayacaktır.</p> <p>c) Herhangi bir nedenle aşı kartı sahibi olmayanların ya da 2. aşı tarihinden itibaren 180 günlük süresi dolanların, müsabakadan en fazla iki (2) gün önce alınmış negatif PCR testine sahip olmaları gereklidir.</p> <p>d) Teknik ekip, sporcular ve yardımcı personel ile herhangi bir ortamda birlikte olan temaslı kişilerden birine hastalık teşhisi konması halinde müteakip ilk müsabaka öncesi sahada yer alacak kişiler için en fazla 2 gün önce alınmış PCR test sonuçlarının federasyona bildirilmesi gereklidir.</p>
2	<p>Semptomu olan bireylerin (şüpheli Vaka) PCR testleri negatif olsa dahi Sağlık Bakanlığı Bilim Kurulu önerileri doğrultusunda ek tetkikleri istenmeli, gerekli konsültasyonları yapılmalı, tedavileri düzenlenmelidir.</p> <p>a) COVID-19 hastalığı durumunda ise bu bireyler, resmi makamlar tarafından uygulanan prosedür ve karantina koşullarına tabiidir.</p>
3	<p>PCR testleri pozitif olan bireylerin semptomları olsun veya olmasın Sağlık Bakanlığı Bilim Kurulu önerileri doğrultusunda ek tetkikleri, gerekli konsültasyonlar yapılmalı, tedavisi düzenlenmeli ve izolasyon uygulanmalıdır.</p> <p>Ayrıca temas ettikleri tüm kişiler belirlenerek Sağlık Bakanlığı COVID-19 hasta takip planı uygulanmalıdır.</p> <p>a) PCR sonucu pozitif çıkan bireylerin izolasyon süresi 7 gündür. 7.günün sonunda PCR test sonucu negatife dönen bireyler müsabakalarda yer alabilirler. 5. gün sonunda arzu edip test yaptıran bireyler, test sonuçları negatif olması halinde antrenman ve müsabakalara katılabilirler.</p> <p>* <i>Spora dönüş öncesinde yapılacak olan kardiyak değerlendirmede öykü, fizik muayene, 12 derivasyonlu EKG, transtorasik ekokardiyografi yapılması önerilmektedir.</i></p> <p>** <i>Spora dönüş öncesinde yapılacak olan kardiyak değerlendirmede öykü, fizik muayene, 12 derivasyonlu EKG, transtorasik ekokardiyografi, Troponin, CRP ve efor testi yapılması önerilmektedir.</i></p> <p>*** <i>Spora dönüş öncesinde yapılacak olan kardiyak değerlendirmede öykü, fizik muayene, 12 derivasyonlu EKG, transtorasik ekokardiyografi, Troponin, CRP, efor testi, holter testi ve kardiyak MR görüntüleme yapılması önerilmektedir.</i></p> <p>**** <i>3-6 ay sonra yapılacak olan kardiyak değerlendirmede öykü, fizik muayene, 12 derivasyonlu EKG, transtorasik ekokardiyografi, Troponin, CRP, efor testi, holter testi ve kardiyak MR görüntüleme yapılması önerilmektedir.</i></p>

M-LİG SÜRECİ

Bu dönem ile ilgili alınacak kararlar sürecin değerlendirilmesi ile değişebilir. Şu an için ligler deplasman sistemi ile oynanacaktır. Maçların seyircisiz oynanması ya da seyirci sayı kısıtlaması uygulanabilir. Takım sporcuları ile takım idari ve teknik personeli, hakemler, müsabaka görevlileri ve salon personelinin Sağlık Bakanlığınca belirlenmiş genel sağlık tedbirlerine uymaları kendi sorumluluğundadır. Her bir birey Sağlık Bakanlığı Covid-19 korunma önerilerini mutlaka öğrenmeli ve uygulamalıdır.

1	Uzak olmayan mesafeler için ulaşımın otobüs ile yapılması tavsiye edilmektedir. (6 saatten az süren yolculuklar için)
2	Ulaşım sırasında ortak kullanım alanlarında temastan kaçınılmalıdır. Seyahat sırasında Kişisel koruma ekipmanı, el dezenfektanı, siperlik ve maske kullanılmalıdır.
3	Deplasmanlarda gerekmedikçe kondisyon salonları kullanılmamalıdır.
4	Maç salonunda görevli sayısı minimum düzeyde tutulmalı, maç salonuna görevliler dışında kimse girmemelidir.
5	Maç için salona gelecek takım mensuplarının (sporcu ve teknik kadro) binaya giriş ve çıkışları mümkünse farklı kapılardan yapılmalıdır. Ya da farklı saatlerde gelmeleri sağlanmalıdır.
6	Takımların maçlardan önce salona geliş sürelerinin alınacak önlemlerin de süresi düşünülerek zamanlaması iyi yapılmalıdır. Mümkün olan en minimal sürede salonda kalınması hedeflenmelidir.
7	Maç için salona gelecek takım mensuplarının (sporcu ve teknik kadro) ateşleri ölçülmelidir.
8	Takım bençlerinde ve ısınma alanlarında yedek sporcular aralarındaki mesafe güvenli olacak şekilde korunmalıdır.
9	Sporcu kişisel ekipmanlarını (havlu, su vb) kendisi taşımalıdır.
10	Saha kenarlarında el antiseptiği bulunmalıdır.
11	Hakemler mümkünse müsabakaya hazır olarak gelmelidir. Hakem odası kullanımında sosyal mesafe kuralları göz önünde bulundurulmalıdır.
12	Hakemler müsabaka başlayana kadar maske kullanmalıdır. Yazı ve çizgi hakemleri ile GDS operatörleri müsabaka esnasında da maske kullanmalıdır.
13	Baş hakem ve yardımcı hakem gerek birbirleriyle gerekse yanına çağırdıkları sporcu ve antrenörlerle konuşurken maskelerini takmalıdır.
14	Masa hakemlerinin aynı anda en fazla 2 kişi ile görev yapacak şekilde sınırlandırılması ve oturma düzenleri mesafe yaratılıp ayarlanmalıdır.
15	Sporcular ve hakemler tokalaşmamalıdır.
16	Set aralarında takım saha değişikliği yaparken yardımcı hakem, her hangi bir takım üyesiyle temasta bulunmaması için saha ortasına doğru ilerlemelidir.
17	Her set sonrası saha değişimi yapılırken iki takımın karşılaşmasını önlemek için saha geçiş akışı maç öncesi baş hakem ve gözlemci tarafından belirlenmeli. Müsabaka öncesinde bu akış takımlarla paylaşılmalıdır.
18	Her rally sonrasında ve set aralarında topların temizliğinin yapıldığı takip edilmelidir.
19	Yazı ve skor hakemleri ile GDS operatörleri, malzemelerini kullanmadan önce dezenfekte etmelidir.
20	Rakip takım sporcuları maç öncesi ve sonrası tokalaşmamalıdır.
21	Karşılaşma öncesi ve sonrasında takım fotoğraf pozu verilmemelidir.
22	Maçlarda görev alacak top toplayıcı ve hızlı siliciler maske takmalıdır ve sık sık el dezenfektanı kullanımı sağlanmalıdır.

23	Müsabakalarda yer silmek amacıyla havlu bez yerine moplur kullanılmalıdır.
24	Maçlarda görev alacak top toplayıcı ve hızlı silicilere önlemler hakkında eğitim verilmelidir.
25	Resmi maç protokolünde yer alan, fair play kapsamında maçların bitiminde, sporcular ile top toplayıcı ve hızlı siliciler arasında yapılan tokalaşma töreninin uygulanmasına son verilmelidir.
26	Basın çalışanları sosyal izolasyon ve akreditasyon kurallarına uymalıdır.
27	Tüm basın mensupları maske takmak zorundadır.
28	Basın odasında sosyal izolasyon kurallarına uyulmalı ve katılım sayısı sınırlandırılmalıdır.
29	Röportajların online yapılması tavsiye edilmektedir. Ayrıca maske kullanılarak 2 metre mesafeyi koruyacak uzun mikrofon çubuğu vb. araçlar kullanılmalıdır.
30	Saha kenarında basın mensuplarının oturması için ayrılan masalar ve fotoğrafçılar için ayrılan oturma alanları kaldırılmalıdır. Belirli sayıda fotoğrafçı kabul edilmelidir.
31	Foto muhabirleri, saha içerisinde bulunan LED reklam panolarını arkasında kendilerine ayrılan alanların dışına çıkmamalı ve led panoların iç tarafında kalan oyuna alanına girmemelidir.
32	Maçlar sırasında kulüplerin sosyal medya çalışanları, led reklam panoları arkasında bulunan foto muhabiri çalışma alanlarına ve oyuna alanına giremez.
33	Kuralları ihlal eden basın mensupları ve sosyal medya çalışanlarının akreditasyon kartları bloke edilecektir.
34	Tribünde yer alan istatistikçiler ile antrenörler maske kullanmalı ve sosyal mesafe kurallarına uymalıdır.
35	Takım kadrosunda yer alan ve takımın bulunduğu lig için lisans işlemleri yapılmış beş (beş) ve beşten fazla sporcunun test sonucunun pozitif çıkması halinde o takımın müsabakaları için yeni tarih planlaması yapılır.
36	Test sonuçlarının, e-devletten alınmış olması veya Sağlık Bakanlığının onayladığı laboratuvarlardan alınmış olması gerekmektedir. Rapor çıktısı altında uzaman doktor ismi ve kaşesinin bulunması zorunludur.
37	Covid testi pozitif çıkmış sporcuların spora geri dönüşü için "J" maddesine tekrar bakınız.

Kaynaklar:

Covid-19 Salgın Yönetimi ve Çalışma Rehberi, Bilimsel Danışma Kurulu Çalışması, TC Sağlık Bakanlığı, 1 Haziran 2020

Toresdahl, Brett G., and Irfan M. Asif. "Coronavirus disease 2019 (COVID-19): considerations for the competitive athlete." (2020): 221-224.

Phelan, Dermot, Jonathan H. Kim, and Eugene H. Chung. "A Game Plan for the Resumption of Sport and Exercise After Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Infection." JAMA cardiology (2020).

World Health Organization. Overview of public health and social measures in the context of COVID-19: interim guidance, 18 May 2020. No. WHO/2019-nCoV/PHSM_Overview/2020.1. World Health Organization, 2020.

Carmody, Sean, et al. "When can professional sport recommence safely during the COVID-19 pandemic? Risk assessment and factors to consider." (2020).

"Basketbol Müsabakalarında Uygulanacak Covid-19 Tedbirleri Protokolü, Türkiye Futbol Federasyonu, Ağustos, 2021

***Aspetar Clinical Guideline: Safe Return to Sport during the COVID-19 Pandemic